



LA MAISON ZEN ET MARNE

“Mettre à disposition gratuitement un véritable lieu de vie, de partage et de découverte à destination des personnes atteintes de maladies chroniques et des aidants”

Contacts

01.60.64.60.44

maisonzen@cognacq-jay.fr

la_maison_zen_et_marne

Permanence

Les lundis et mercredis après-midi
de 14h à 18h

Adresse

Lieu-dit Forcilles,
77150 Férolles-Attilly

Hôpital
Forcilles
Fondation Cognacq-Jay

FONDATION
CRÉDIT AGRICOLE
BRIE PICARDIE



GRUPE
RESTALLANCE
VOUS SERVIR PAR CŒUR

L'ENTRE
DEUX
Centre de Santé de la Région de la Vallée de la Seine
cdc
santé
77 Nord

Centre de
Coordination en
Cancerologie
3C
Sud de France
Act'art



Un accompagnement adapté

POUR QUI ?

Pour les aidants et pour toute personne atteinte d'une maladie chronique (cancers, diabètes, obésité, maladie chronique respiratoire).

COMMENT ?

En prenant contact avec nos coordinateurs. Ils construiront avec vous et selon vos besoins un parcours adapté.

Des intervenants variés



Pourquoi ?

PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

- Des ateliers de sophrologie, de réflexologie et de relaxation,
- Des ateliers collectifs,
- Un espace confortable et accueillant.

POUR ROMPRE L'ISOLEMENT

- Un lieu de vie aménagé, d'une bibliothèque, d'un espace cuisine,
- Rencontrez nos intervenants et d'autres bénéficiaires quand vous le souhaitez,
- Des groupes d'échanges autour d'activités variées (cuisine, tricot, art-thérapie, ...)

POUR VOUS ACCOMPAGNER

- Des partenaires experts à disposition :
 - Poids plumes france,
 - 3C,
 - Cancer@work,
 - Santé respiratoire France,
 - Respir'Agora
- Des experts à disposition pour poursuivre votre apprentissage

La Maison Zen-et-Marne participe au programme

GPS Obésité
Mon itinéraire vers le mieux-être

Vous avez plus de 18 ans et souhaitez participer à un programme qui vous apportera des outils concrets sur des problématiques liées à l'obésité.

Démarrez ce parcours sur 2 ans !



Objectifs :

- Améliorer l'estime de soi
- Augmenter l'activité physique
- Comprendre la régulation du comportement alimentaire,
- Recréer du lien social

Un médecin et un référent de programme vous accompagnent tout au long du parcours, entourés d'une équipe multi disciplinaire qui pourra intervenir en fonction de vos besoins.